

# 手搖飲的『甜』度大揭密

新營養食代團隊 營養師 陳柏鈞 / 食安講師 林子群 共同撰文

- [2月 13, 2017](#)

資料來源：<http://www.nutriyoung.com.tw/2017/02/blog-post.html>



手搖飲的『甜』秘？

到底有多甜呢？



你發生過同樣是點半糖紅茶，但不同家飲料店喝起來的甜度卻不同嗎？

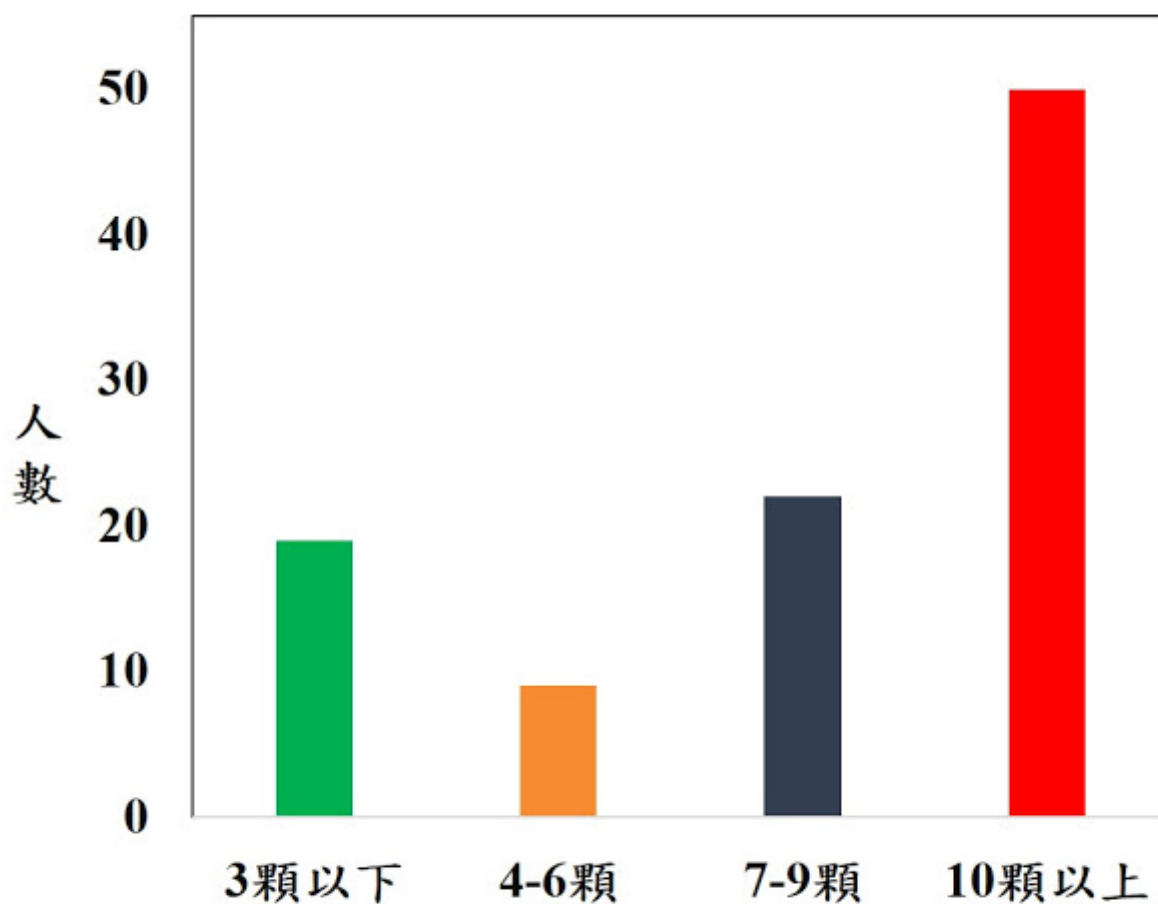
某次喝手搖飲時，大家在閒聊這個問題，更開啟了新營養食代團隊的好奇心。為了瞭解其中的差異，我們秉持著實驗的精神，自掏腰包添購糖度折射計（註 1）測量中國醫藥大學周邊連鎖飲料店之大杯無糖、微糖、半糖的紅茶、綠茶、奶茶以及紅茶拿鐵，就是想要實地驗證感官甜度與各家店實際加糖量的情況。

### < 你覺得一杯手搖飲的含糖量有多少？ >

我們以大杯的半糖不加料手搖飲為例子做簡易的初步調查，提供四個選項給網友選擇，100 位民眾的投票結果見圖 1，調查結果發現有 50 位民眾認為半糖無料的大杯飲料含糖量有 10 顆方糖以上的甜度，佔了總人數的 50%，認為含 4-6 顆方糖的則是有 9 人，為總人數的 9%。

以上調查結果顯示，多數民眾對於半糖飲料的認知是 10 顆方糖的甜度。也許你會問，甜度與糖度一樣嗎？

圖1. 民眾對大杯半糖不加料手搖飲方糖量概念之調查



新營養食代 林子群製圖

< 甜度與糖度一樣嗎？ >

噢！先跟大家稍做解釋，**甜度**指的是糖溶液所呈現出的甜味感覺程度，是屬於主觀的味覺感受；而**糖度**是指以糖度折射計或者是糖度比重計所測得的白利糖度 Brix (°Bx)度數（劉慧瑛，1992），屬於事實的陳述，所以兩者無法比較。

（ 延 伸 閱 讀 ： 你 分 得 清 事 實 跟 觀 點 嗎 ？

<http://plays01.com/view3/?p=26992> )

全糖	少糖	半糖	微糖	無糖
10分糖	7-9分糖	5分糖	2-4分糖	不加糖

手搖飲常見甜度分類

新營養食代 林子群製表

### < 糖度檢測 >

一、依**糖度折射**原理推估糖度：糖度計的測量原理是依據溶液中含糖量不同，使溶液具有不同的折射率，並藉此推估含糖濃度。

二、校正：本團隊先利用無糖飲料測得的糖度作為校正的基準值（註2）以避免多估含糖量。

三、確認：手持式的電子糖度計通常有自動溫度校正的功能，我們實際測試熱飲以及置於室溫放涼的飲料，兩者的數據並沒有差異。

### < 揭開手搖飲的糖度 >

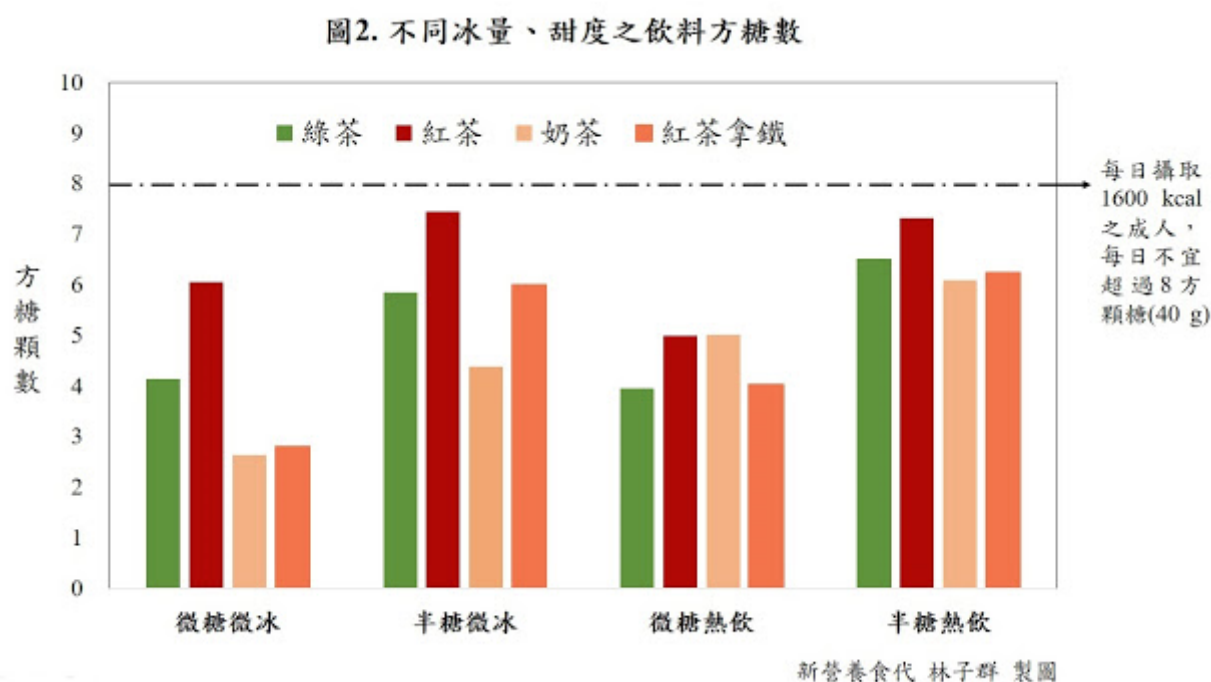
我們共購買 12 家飲料連鎖店(代號 A-L)，選擇一般民眾較常喝的飲料 ( 綠茶、紅茶、奶茶、紅茶拿鐵 )、甜度 ( 無糖、微糖、半糖 ) 以及溫度 ( 微冰及熱飲 ) 來檢測 (表 1) 並計算平均值。其中奶茶係以奶精粉進行沖泡的茶飲，茶拿鐵則為添加鮮奶的茶飲。

店家	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
綠茶	●	●	●	●	●							
紅茶	●				●	●			●	●		
奶茶						●			●	●	●	●
紅茶拿鐵							●	●	●	●		●

表1. 不同店家之購買飲料品項

新營養食代 林子群製表

糖度檢測結果你猜對了嗎？來看圖 2！



從圖 2 來看，同樣是微糖微冰的飲料，綠茶、紅茶、奶茶、紅茶拿鐵的含糖量 (方糖顆數) 都不同，光是不同紅茶、綠茶飲料，含糖量就差了 2 顆之多，我們的實測結果更發現，我們常喝的「**半糖飲料**」，若不分冷熱，平均會喝到**約 6 顆方糖量**。一般而言，雖然含糖

量大都是「半糖比微糖高」沒有錯，但檢測結果卻發現不同飲料的含糖量，其實沒有一定的規則，

除了不同店家所使用的糖量有所不同之外，我們也比較了同一家店、同款飲料使用的糖量。以 J 店的微糖紅茶為例，同店同款飲料的含糖量竟然能有 2 顆方糖的差異，令人驚訝的是，該店家是以「機器取糖」；而另一家 I 店以湯匙手撈取糖則是有 5 顆方糖的差異，所以才會有買同家店結果甜度喝起來不大一樣的經驗。

根據檢測結果顯示，店家製作飲料時會有「取量不一致」的情形，這也是為什麼微糖熱飲的奶茶相較於半糖微冰的含糖量稍高原因。

另外，我們發現，紅茶的含糖量明顯高於其他飲料，綜合資料搜尋及詢問南投名間鄉茶農後，推敲可能是因為無糖紅茶較為苦澀—

些，因此，店家可能為了增加適口性，就在紅茶中添加較多的糖，  
以此迎合大眾口味。

看到這裡，你發現了嗎？

我們沒有測全糖跟少糖？

沒有測全糖跟少糖？

沒有測全糖跟少糖？

為什麼呢？答案即將揭曉。

< 飲料一天不超過一杯就好？別拿這種藉口安慰自己 >

世界衛生組織建議每人從精緻糖中攝取到的熱量應該低於**總熱量的 10%**，以一個 55 公斤的健康女性為例，每天總熱量約攝取 1600 大卡，那麼一天大約只能從精緻糖中攝取到 160 大卡，也就是 40 克



( =8 顆方糖 ) 。所以光一杯 700 毫升的半糖微冰紅茶，就已經快達到標準了，這會兒知道為什麼我們沒有做少糖、全糖了吧！

更何況店家在取糖時總是有失誤的時候，即使感官上不覺得甜，但仍不可忽視可口的背後，所帶來的慢性身體傷害，若是再加上其他一天中會攝取到含精緻糖的食物 ( ex:餅乾、麵包、糖果...等 ) ，非常容易超標。

另外要注意的是有些偏酸的飲料會需要加更多的糖，調整風味而不至於太酸，更容易被大眾接受，但同時也增加攝取到更多糖。

營養師建議，大家可以從大杯改為中杯，漸進式更改甜度，由半糖改為微糖，減少精緻糖的攝取，白開水可說是對身體最好的飲料，每日要喝足 1500 c.c 幫助新陳代謝哦！

團隊為了發現魔鬼般的細節，做了許多努力，但即使是如此，我們覺得本篇仍只是初步的實驗結果，在同一天購買不同冰度及甜度的飲料就有如此的結果，我們也深感意外，分享給大家參考。

不足或待商討之處，我們非常歡迎各位切磋討論，感謝有參與這項實驗的營養師團隊的小幫手們協助，幾個禮拜下來幫忙檢測、也分攤了不少飲料。

註 1：使用 SCHMIDT+HAENSCH(S+H)型號 DHE-FR1 的糖度計。

註 2：使用糖度計檢測時要注意的是，檢測時會受到溶液本身的可溶性固形物、色澤等等所影響；通常顏色較深、不透光的飲料在檢測時的數據會比較高，會造成含糖量高估，若如果沒有基準值可以扣除的話就很容易誤判。假設無糖紅茶的檢測結果為  $x^{\circ}\text{Bx}$ ，而微糖紅茶檢測值為  $y^{\circ}\text{Bx}$ ，在計算時就會將微糖紅茶的檢測值(y)扣除無糖紅茶的檢測值(x)做為真值再做後續的計算。

例如：4.6 °Bx(微糖紅茶檢測值) -1.8°Bx(無糖紅茶檢測值) = 2.8 °Bx  
(真值)

延伸閱讀：

- (1) 《聰明選手搖飲》 Shake it! Shake it! 手搖飲料大格鬥，讓你立馬從 560 大卡降為 170 大卡的選擇秘訣
- (2) 聰明選手搖飲第二彈，千呼萬喚始出來！如何選夏日冰涼手搖飲 ~
- (3) 營養師分享冬季手搖飲聰明選，喝了暖心不發胖

參考資料：

1. 劉慧瑛(1992)。果蔬甜度、糖度、可溶固形物與糖含量的論析。台灣省農業試驗所技術服務，6(10)，12-17。

關鍵字：手搖飲、含糖量、控糖、甜度、飲料、糖